

Je hartrisico verkleinen met leefstijl

Tot 90 procent van de kans op een hartinfarct of beroerte wordt bepaald door leefstijl. Wat je eet, hoeveel je beweegt en of je rookt weegt zwaarder dan de meeste mensen denken.



Voeding

Laat ultrabewerkt voedsel staan

Wie er het meeste van eet heeft 62 procent meer kans te overlijden

Beperk witbrood, pasta en frisdrank

Op de risicofactoren deed het koolhydraatarme dieet het best

Kies olijfolie, avocado en vette vis

Deze vetten verlagen juist het risico op hart- en vaatziekten



Beweging

Meer bewegen

Bij mensen met hartklachten 12 tot 24 procent minder sterfte

Belaste spieren remmen ontsteking

En ze nemen glucose op zonder dat daar insuline voor nodig is

Onderbreek lang zitten

Wie weinig beweegt heeft hogere ontstekingswaarden in het bloed



Wat eronder ligt

Verstoorde stofwisseling

Na roken misschien wel de grootste risicofactor, en vaak onbesproken

Kleine LDL-deeltjes

De kleinste geven 3 tot 4 keer meer kans dan de grootste

Statines alleen is te weinig

Die verlagen de kans op sterfte met gemiddeld 14 procent; leefstijl voegt daar veel aan toe



Middelen

Stoppen met roken

36 tot 44 procent minder sterfte bij mensen met hartklachten

Minder alcohol drinken

20 procent minder sterfte bij mensen met hartklachten



Slaap

Twee nachten half zo lang slapen

Dat kan ook gezonde mensen insulineresistent maken

Slaap zeven tot negen uur

Beter slapen verbetert je insulinegevoeligheid en remt ontsteking



Ontspanning

Houd chronische stress in toom

Cortisol verhoogt eetlust, bloedsuiker en ontsteking

Bouw rustmomenten in

Meer ontspanning verbetert je gevoeligheid voor insuline

STERKSTE HEFBOMEN

Stoppen met roken en je dieet aanpassen verlagen het sterfterisico het sterkst, meer dan statines alleen.



Geen medisch advies. Preventie van hart- en vaatziekten is een optelsom van leefstijl en medicijnen, geen keuze tussen die twee. Heb je al een infarct gehad of gebruik je bloeddrukverlagers, statines of diabetesmedicatie, verander je leefstijl dan in overleg met je huisarts, cardioloog of internist. Stop nooit zelf met een behandeling.